

ми движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Благодаря большой популярности число подвижных и спортивных игр многообразно.

Между ними существует сходство, и различие, что позволяет распределить их в относительно общие группы и тем самым облегчить их выбор.

Интересы и взаимоотношения между играющими могут быть антагонистическими, если участники преследуют противоположные цели, и дружественными, если интересы их общие. По этому признаку все спортивные и подвижные игры подразделяют на две большие группы: игры командные (с участием двух и более коллективов) и индивидуальные (где противоборство происходит между двумя участниками).

Игровая деятельность особенно важна в период наиболее активного формирования характера – в юношеские и студенческие годы. Играя, студенты усваивают жизненно необходимые двигательные привычки, умения и навыки, у них вырабатывается смелость, воля и сообразительность. В этот период спортивные и подвижные игры занимают ведущее место в развитии физических качеств студентов, прививают любовь к здоровому образу жизни [1].

Основные усилия преподавателя физического воспитания должны быть направлены на создание условий, обеспечивающих быстрейшее само убеждение студентов в пользе занятий подвижными и спортивными играми, на создание прочного интереса к занятиям при тесном изучении взаимосвязи основных элементов движения через мышечные ощущения. Использование подвижных и спортивных игр в учебном процессе могут способствовать эффективно-му повышению физической подготовленности студентов, приобщения их к здоровому образу жизни, подготовке к профессиональной деятельности врача.

Литература:

1. Матюхина Ю.А. 365 лучших подвижных игр. - М.: Изд-во «Академия развития», 2000.
2. Черданцева Т.Р. Использование подвижных игр в соревновательно - игровой деятельности: методическое пособие/авт.- сост.: Т.Р.Черданцева, Л.Е. Афонина, А.В. Соколова, Е.С. Беланова - Новокузнецк: МОУ ДПО ИПК, 2008.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ И ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВРАЧА

Маслак С.А., Коваленко Ю.А., Толочко Е.Н.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

В медицинских ВУЗах физическое воспитание необходимо рассматривать как одну из важнейших дисциплин в подготовке к профессиональной деятельности будущего врача. В процессе обучения физическое воспитание направлено с одной стороны на укрепление здоровья студентов, повышение их физического развития и физической работоспособности, а с другой стороны на решение ряда образовательных задач: научить студентов определять влияние различных физических упражнений на функциональное состояние организма, широко использовать физические упражнения как средства профилактики различных заболеваний, знать причины возникновения травм при выполнении физических упражнений и меры их предупреждения [1,3].

Согласно рабочей программе в нашем университете студенты 1 курса осваивают основные физические принципы подбора и распределения упражнений при составлении комплекса упражнений, правильность их записи и методические указания.

На 2 курсе студентов обучают составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики, значение которой, заключается в оздоровительном эффекте, в улучшении функциональных показателей физического развития и физической подготовленности, в снижении нервно-психического напряжения.

На 3 курсе обучают составлять комплекс упражнений производственной гимнастики профессиональной направленности. Основной задачей является повышение профессиональной работоспособности врачей за счет выполнения специально подобранных упражнений, направленных на восстановление работоспособности.

Комплексы производственной гимнастики могут выглядеть следующим образом:

- Физкультурная пауза – как форма активного отдыха, позволяющая предупредить утомление и способствующая поддержанию более высокой работоспособности
- Физкультурная минутка – как малая форма активного отдыха, позволяющая снизить местное утомления, возникающее, при длительном сидении в рабочей позе, сильном напряжении внимания, зрения и т. п. Чаще всего используются в режиме рабочего дня работников умственного труда.
- Микропауза активного отдыха – как самая короткая форма производственной гимнастики, цель которой – снизить утомление.

Практическое выполнение составленных комплексов студенты демонстрируют перед группой занимающихся на учебных занятиях, овладевают командным голосом, учатся организовывать и судить различные соревнования[2].

Овладев данными знаниями, позволит будущему врачу целенаправленно влиять на многие стороны организации здорового образа жизни в семье и трудовом коллективе, в том числе на гигиеническое воспитание, привитие навыков занятий физической культуры и спорта. Высокая квалификация и компетентность врача, успех в его практической работе будут достигнуты в том случае, если он хорошо сможет применить различные виды физических упражнений для профилактики и лечения различных заболеваний.

Литература:

1. Тихонов, В.Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учебное пособие для студентов Вузов физической культуры / В.Н. Тихонов. –Малаховка. – 2007. – 175 с.
2. Григорович, Е. С. Физическое воспитание в жизни студента: учебно-методическое пособие / Е. С. Григорович, А. М. Трофименко, В. А. Переверзев. – Минск, 2000. – 38с.
3. Глазовский Б. М., Кряж В.Н. Организация физического воспитания студентов /Б.М. Глазовский.-Мн.: Вышэйшая школа, 2001.-96-97 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВГМУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ И ДНЯ НЕДЕЛИ

Маслак С.А., Маслак Н.С. (6 курс лечебный факультет)

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Целью нашего исследования явилась оценка физического состояния организма студентов, готовности к сдаче норм Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса(ГФОК) как фактора оптимизации учебного процесса, динамики физической работоспособности по показателям сенсомоторной сферы и дыхательного аппарата.

В исследованиях респираторной функции выявлена недостаточность способности к произвольной регуляции дыхания, а так же к стабильным максимальным динамическим и изометрическим дыхательным усилиям, что больше присуще студенткам. Можно отметить относительно высокую реакцию сердечно-сосудистой системы на незначительную по мощности и объему тестовую нагрузку. Это заключение свидетельствует о неполноценности адаптационных способностей организма испытуемых к работе в изометрическом режиме.

Общую физическую подготовленность (ОФП) определяли по результатам контрольных